VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

பூண்டு ரசம்



தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு - 4 பல், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4. தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: புளியை 2 கப் நீரில் கரைத்து வடிகட்டி உப்பு போட்டு கொதிக்கவிடவும். பெருங்காயத்தூளையும் சேர்க்கவும். பிறகு காய்ந்த மிளகாய், மிளகு, பூண்டு இவற்றை கரகரப்பாக அரைத்து சேர்க்கவும். கடைசியாக எண் ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கவும்.

பருப்பு ரசம்



<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு - கால் கப், தக்காளி - 1, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பூண்டு - 3 பல். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 3 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிது.

<u>செய்முறை:</u> ரசப்பொடிக்கான பொருட்களை பச்சையாக, சற்று கரகரப்பாக பொடித்துக் கொள்ளவும். பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் புளியை ஒன்றரை கப் தண்ணீரில் நன்றாக கரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். தக்காளியை நன்றாகக் கரைத்துவிட்டு, புளித்தண்ணீரையும் உப்பையும் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு பூண்டை எண்ணெயில் லேசாக வதக்கி அதையும் தட்டிப் போடவும். சிறிது கொதித்ததும் ரசப்பொடி போட்டு, ஒரு கொதி வந்ததும் பருப்புடன் தேவையான தண்ணீரையும் சேர்க்கவும். நுரையுடன் பொங்கி வரும்போது இறக்கி நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளிக்கவும்.

பொரித்த ரசம்



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழம் - 1, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். வறுத்தரைக்க: உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: முதலில் துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்றாக வேகவைக்கவும். அதோடு ஒன்றரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவை சேர்த்து நன்றாக கொதிக்கவைத்து இறக்கவும். எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும். சிறிது ஆறியதும் எலுமிச்சம்பழத்தை பிழிந்து கலக்கி விடவும்.

மைசூர் ரசம்



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், பெங்களூர் தக்காளி - 1, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், புளி - நெல்லிக்காய் அளவு, தேங்காய்ப்பால் - ஒரு டீஸ்பூன், வெல்லம் - சிறிது, பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - அரை டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: கடாயில் எண்ணெய் விட்டு, சீரகம் தவிர மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் வறுத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் சீரகத்தை சேர்த்து பொடித்துக் கொள்ளவும். இதுதான் மைசூர் ரசப்பொடி.

பருப்பை குழைய வேகவிடவும். தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி, கால் கப் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக கொதிக்கவிடவும். ஒன்றரை கப் தண்ணீரில் புளியை நன்றாக கரைத்து வடிகட்டி தக்காளி நீரில் சேர்த்து, உப்பு போடவும். புளித்தண்ணீர் கொதித்ததும் அதில் பெருங்காயத்தூள் போட்டு, ரசப்பொடியையும் சேர்த்து, கொதித்ததும் பருப்பை நன்றாகக் கடைந்து அதில் ஊற்றவும். கொதித்து வரும்போது வெல்லத்தையும் தேங்காய்ப்பாலையும் சேர்த்து, நுரைத்து பொங்கி வரும்போது இறக்கி நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளிக்கவும்.

தக்காளி ரசம்



<u>தேவையானவை:</u> தக்காளி - 3, புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது, காய்ந்த மிளகாய் - 4, தனியா - 3 டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி - சிறிதளவு.

<u>செய்முறை:</u> ரசப்பொடிக்கு கொடுத்துள்ளவற்றை மிக்ஸியில் நைஸாக பொடித்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை கொதித்த நீரில் போட்டு 5 நிமிடம் மூடிவைக்கவும். பிறகு தோலை நீக்கிவிட்டு மிக்ஸியில் போட்டு அரைக்கவும். புளியை ஒரு கப் நீரில் நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி, அதில் உப்பையும் அரைத்த தக்காளியையும் சேர்த்து நன்றாகக் கொதிக்கவிடவும். மஞ்சள்தூள், பெருங்காயத்தூள், பொடித்த ரசப்பொடி எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்றாகக் கொதித்ததும் பின்னர் இறக்கி நெய்யில் கடுகு, கொத்துமல்லி தாளிக்கவும்.

மிளகு ரசம்



<u>தேவையானவை:</u> புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, கறிவேப்பிலை - சிறிது. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: ரசப்பொடிக்கென கொடுத்துள்ளவற்றைப் பொடிக்கவும். ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் நீர்விட்டு அதில் உப்பு, புளி இரண்டையும் போடவும். பிறகு பெருங்காயத்தூளை சேர்க்கவும். கொதிக்க ஆரம்பித்த உடன் அதில் பொடித்து வைத்துள்ள ரசப்பொடியை போட்டு கொதித்து மேலே வந்ததும் இறக்கி, நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலையை தாளித்து கொட்டவும். உடம்பு வலிக்கு மிகவும் ஏற்ற ரசம்.

இஞ்சி ரசம்



தேவையானவை: தக்காளி - 1, புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். வறுத்தரைக்க: கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, நறுக்கிய இஞ்சி துண்டுகள் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், நெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிது, வெல்லம் - கொட்டைப்பாக்கு அளவு.

செய்முறை: இஞ்சியைத் தவிர மற்ற எல்லாப் பொருட்களையும் நெய்யில் வறுத்து, பிறகு இஞ்சியையும் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பை கால் டீஸ்பூன் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வைக்கவும். தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி, கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு புளியை ஒரு கப் நீரில் நன்கு கரைத்து வடிகட்டி தக்காளி நீரில் ஊற்ற வேண்டும். அதில் உப்பு, பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து, அரைத்த விழுதையும் போட்டு, கொதித்தவுடன் துவரம்பருப்பை அதில் சேர்த்து சிறிது வெல்லத்தையும் போட்டு நுரைத்து பொங்கிவரும் சமயத்தில் இறக்கி கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்து கொட்டவும். பித்தத்துக்கு நல்லது இந்த இஞ்சி ரசம்.

பைனாப்பிள் ரசம்



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, அன்னாசிப்பழ துண்டுகள் - கால் கப், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - அரை டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: எண்ணெயைக் காயவைத்து, பொடிக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை போட்டு வறுத்து நன்றாக பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை பொடி யாக நறுக்கி அரை கப் தண்ணீரில் வேக விடவும். புளியை ஒரு கப் தண்ணீரில் கரைக்கவும். உப்பு, பெருங்காயத்தூள் போடவும். கொதித்தவுடன் பொடித்து வைத்துள்ள மசாலாவை போட்டு, வேக வைத்துள்ள பருப்பு கலவையை போட்டு எல்லாம் சேர்ந்து கொதித்தவுடன், கடைசியாக அன்னாசிப்பழ துண்டுகளைச் சேர்த்து, தேங்காய்ப்பால் ஊற்றி, நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்து இறக்கவும்.

புதினா ரசம்



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு (இரண்டும் சேர்ந்து) - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, எலுமிச்சம்பழம் - பாதி, தக்காளி - 1, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், புதினா இலை - கால் கப். ரசப்பொடிக்கு: உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க:

எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை எண்ணெய் விட்டு சிவக்க வறுத்து, பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பு, பாசிப்பருப்பு இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து கால் டீஸ்பூன் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி, அரை கப் தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். பிறகு புளியை ஒரு கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி அதில் சேர்த்து, உப்பையும் போடவும். பின்னர் பொடித்து வைத்துள்ள பொடியைப் போட்டு வேக வைத்துள்ள பருப்பையும் சேர்க்கவும். புதினாவை பொடியாக நறுக்கி சிறிது எண்ணெய் விட்டு வதக்கி அதில் போட்டு கொதித்ததும் இறக்கி கடுகு, சீரகம் தாளிக்கவும். கடைசியாக எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழியவும். இந்த ரசம் ஜீரணத்துக்கு நல்லது.

கண்டதிப்பிலி ரசம்



தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பொடியாக நறுக்கிய கண்டதிப்பிலி இலை - கால் கப். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சீரகம் தவிர மற்றவற்றை வாசனை வரும் வரை வறுத்து கடைசியாக சீரகத்தைப் போட்டு பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் தண்ணீர் விட்டு கரைத்து வடிகட்டி, அதில் உப்பு சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பெருங்காயத்தூளையும் சேர்க்கவும். பின்னர் பொடித்து வைத்துள்ள பொடியை போட்டு, கண்டதிப்பிலி இலைகளை கடுகுடன் வதக்கி ரசத்தில் சேர்த்து, இறக்கிவைக்கவும். சளி பிடித்தவர்களுக்கு ஏற்ற ரசம் இது.

பிஞ்சு கத்திரி ரசம்



<u>தேவையானவை:</u> புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சிறிய பிஞ்சு கத்திரிக்காய் - 10. ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், சிவப்பு மிளகாய் - 3. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

<u>செய்முறை:</u> பொடிக்க வேண்டியவற்றை பச்சையாக, சற்று கரகரப்பாக பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் தண்ணீர் விட்டுக் கரைத்து வடிகட்டி, உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பெருங்காயத்தூளையும் சேர்க்கவும். கொதிவர ஆரம்பித்த உடனேயே கத்திரிக்காயை காம்பை எடுத்து நடுவில் ‘கூட்டல் குறி’ வடிவத்தில் நறுக்கி புளி நீரில் போடவும். முக்கால் பதம் வெந்ததும் அதில் ரசப்பொடியை போடவும். பிறகு பருப்பை சேர்க்கவும். கடைசியாக இறக்கி கடுகு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை தாளிக்கவும்.’

நார்த்தங்காய் ரசம்



<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு - கால் கப், தக்காளி - 1, மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், நார்த்தங்காய் சாறு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4. தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால்

டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பொடிக்க வேண்டியவற்றை வறுக்காமல் பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு கப் தண்ணீரில் வேகவைக்கவும். பிறகு வேகவைத்த துவரம்பருப்பை சேர்த்து, உப்பையும், பெருங்காயத்தூளையும் சேர்த்து கொதி வந்ததும், பொடித்து வைத்துள்ள பொடியை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து இறக்கி கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி போட்டு தாளிக்கவும். கடைசியாக நார்த்தங்காய் சாற்றை ஊற்றி கலக்கி வைக்கவும்.

மோர் ரசம்



தேவையானவை: கடைந்த கெட்டியான மோர் - ஒன்றரை கப், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். அரைக்க: துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, வெந்தயம் - அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய் - அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை, எண்ணெயில் வறுத்து நைஸாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மோரில் உப்பு மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்றாகக் கடைந்து, அரைத்து வைத்துள்ள மசாலாவை அதில் நன்றாகக் கலக்கி வைக்கவும். தாளிக்க தேவையில்லை. அடுப்பில் வைக்காமலே ருசிபட செய்யக்கூடிய மோர் ரசம் இது.

வாதநாராயண இலை ரசம்



தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சை அளவு, உப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், வாதநாராயண இலை - கால் கப், பூண்டு - 4 பல், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், முழு உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது (தேவைப்படுபவர்கள் ஒரு தக்காளி சேர்த்துக்கொள்ளலாம்).

செய்முறை: புளியை இரண்டு கப் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். அத்துடன் உப்பு சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து நன்கு கொதிக்க வைக்கவும். பொடி தயாரிக்க தேவையான பொருட்கள் அனைத்தையும் கால் டீஸ்பூன் எண்ணெயில் வறுத்து பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். ரசம் கொதித்து வந்தவுடன் இந்தப் பொடியைப் போட்டு அதனுடன் பூண்டையும் தட்டிப் போட்டு, பெருங்காயத்தூளையும் போடவும். நெய்யில் கடுகு தாளித்து வாதநாராயண இலையை போட்டு வதக்கி ரசத்தில் கொட்டவும் (அல்லது, இலையை பூண்டோடு சேர்த்து வதக்கி அரைத்தும் போடலாம்). இறுதியாக கறிவேப்பிலை சிறிது போட்டு இறக்கி வைத்து விட்டால் வாதநாராயண இலை ரசம் ரெடி. வாதம், பித்தம் போன்றவற்றால் அவதிப்படுபவர்கள் இந்த ரசத்தைச் சாப்பிட்டால் நோய் பறந்தோடி விடும்.

கிள்ளி மிளகாய் ரசம்



தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3.

செய்முறை: புளியை இரண்டு கப் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பெருங்காயத்தூள் சேர்த்து இறக்கி வைக்கவும். மிளகாயை சிறு சிறு துண்டுகளாகக் கிள்ளி கடுகுடன் சேர்த்து தாளித்து ரசத்தில் சேர்க்கவும். ஐந்தே நிமிடத் தில் செய்யும் அசத்தலான ரசம் இது.

திடீர் ரசம்



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, தக்காளி - 1, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், தனியா - 4 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒன்றரை டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4.

செய்முறை: பொடிக்கு தேவையானவற்றை வறுக்காமல் மிக்ஸியில் நைஸாக பொடித்துக்

கொள்ளவும். புளியை இரண்டு கப் நீர் ஊற்றி கரைத்து வைக்கவும். அடுப்பில் வாணலியை வைத்து எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை இவற்றைத் தாளித்து தக்காளியை பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு வதக்கி, புளிக்கரைசலை அதில் விடவும். பெருங்காயத்தூளைப் போட்டு உப்பையும் போடவும். பிறகு ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் துவரம்பருப்பை அப்படியே அதில் போடவும். சிறிது கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் ரசப்பொடியை போட்டு நன்றாகக் கொதித்ததும் இறக்கி விடவும். இதுதான் திடீர் ரசம். அருமையாக இருக்கும்.

லெமன் ரசம்



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழம் - பாதி. ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2. தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, பச்சைமிளகாய் (கீறியது) - 2.

செய்முறை: துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ரசப்பொடிக்கான பொருட்களை வறுக்காமல் பச்சையாக பொடித்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் நீர்விட்டு தக்காளியை வேக விடவும். உப்பையும் போடவும். பிறகு பெருங்காயத்தூள், ரசப்பொடி இரண்டையும் போடவும். சிறிது நேரம் கொதித்ததும் வேகவைத்துள்ள பருப்பைப் போட்டு நுரைக்க பொங்கி வந்தவுடன் இறக்கி கடுகு, கறிவேப்பிலை, மல்லி தாளிக்கவும். அதனுடனேயே பச்சைமிளகாயையும் சேர்த்து தாளித்து கொட்டவும். சிறிது ஆறியதும் எலுமிச்சம்பழம் பிழியவும். குறிப்பு: சூடாக இருக்கும்போதே எலுமிச்சம்பழச்சாறை விட்டால் சில நேரங்களில் கசந்துவிடும்.

பிள்ளை பெற்றாள் ரசம்



தேவையானவை: பழைய புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: மிளகு - 2 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் (சிறியது) - 1, கட்டிப் பெருங்காயம் - சிறு துண்டு, நெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பொடிக்கக் கொடுத்தவற்றை கால் டீஸ்பூன் நெய்விட்டு வறுத்துப் பொடித்துக் கொள்ளவும். புளியையும் உப்பையும் தனித்தனியாக வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் நீர்விட்டு கரைத்து வடிகட்டி, உப்பையும் போட்டு கொதிக்க விடவும். பின்னர் பொடியைப் போட்டு கொதித்ததும் இறக்கி நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை இரண்டையும் தாளித்துக் கொட்டவும். குழந்தை பெற்ற பெண்களுக்கு வைத்துக் கொடுக்கும் ரசம் இது.

பிளம்ஸ் ரசம்



தேவையானவை: மைசூர்பருப்பு - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பிளம்ஸ் துண்டுகள் - கால் கப். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: ரசப்பொடிக்கு வேண்டியவற்றை வறுத்து நன்றாக பொடித்துக் கொள்ளவும். மைசூர்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்துக் கொள்ளவும். பிளம்ஸ் பழங்களை வாங்கி

சிறிய துண்டுகளாக சீவி, இரண்டு கப் நீர்விட்டு உப்பு போட்டு நன்றாக கொதிக்க விடவும். பின்னர் உப்பு, பெருங்காயம், ரசப்பொடி எல்லா வற்றையும் போட்டு கொதித்ததும், வேகவைத்த மைசூர்பருப்பைச் சேர்க்கவும். எல்லாம் சேர்ந்து நன்றாக கொதித்ததும் இறக்கி கடுகு, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டவும்.

குறிப்பு: நாம் வாங்கும் பிளம்ஸ் சில நேரங்களில் புளிப்புச் சுவையுடன் இருக்கும். அவற்றில் இந்த ரசம் செய்யலாம்.

ஊறவைத்த ரசம்



தேவையானவை: புளிப்பு தக்காளி - 1, புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். அரைக்க: கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பாசிப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, தனியா - 2 டீஸ்பூன், வறுத்த மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிது, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றில், மிளகைத் தவிர மற்ற எல்லாவற்றையும் அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து, கடைசியாக மிளகை வறுத்து, பருப்புடன் சேர்த்து நீர்விட்டு அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். புளியை இரண்டு கப் நீர் விட்டு நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி உப்பு சேர்த்து தக்காளியையும் பொடியாக நறுக்கி, அதனுடன் சேர்த்து கொதிக்க விடவும். சிறிது கொதி வந்தவுடன் அதில் மஞ்சள்தூள், பெருங்காயத்தூள், அரைத்து வைத்துள்ள பருப்புகள் இவற்றைக் கொட்டி பொங்கி நுரைத்து வரும் சமயம் இறக்கி, கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளிக்கவும்.

பாசிப்பருப்பு ரசம்



<u>தேவையானவை:</u> பாசிப்பருப்பு - கால் கப், புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், தக்காளி - 1, சாம்பார்தூள் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தனியாதூள் - அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், சீரகத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: காய்ந்த மிளகாய் - 1, கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எண்ணெய் - ஒரு டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பாசிப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு கடுகு, காய்ந்த மிளகாய் தாளித்து, தக்காளி, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை இவற்றைச் சேர்த்து வதக்கவும். பிறகு புளியை ஒன்றரை கப் நீரில் கரைத்து அதில் ஊற்றவும். உப்பையும் போடவும். கொதிக்க ஆரம்பித்ததும் பெருங்காயத்தூள், சாம்பார்தூள், தனியாதூள், சீரகத்தூள் இவற்றைப் போடவும். வெந்த பாசிப்பருப்பை கடைசியாகச் சேர்த்து, கொதித்ததும் இறக்கவும்.

வேப்பம்பூ ரசம்



<u>தேவையானவை:</u> புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த வேப்பம்பூ - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3.

செய்முறை: முதலில் புளியை இரண்டரை கப் நீர் விட்டு நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி, அதில் உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து கொதித்ததும் இறக்கி வைத்து விடவும். பிறகு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, கடுகு போட்டு வெடித்ததும், அதில் வேப்பம்பூவையும் மிளகாயையும் கிள்ளிப்போட்டும் வறுக்கவும். (வேப்பம் பூ கறுப்பாக வறுபட வேண்டும். இல்லையென்றால் ரசம் கசக்கும்). பின்னர் வறுத்த வேப்பம்பூவை கொதித்து இறக்கிவைத்த ரசத்தில் போட்டு மூடிவைக்கவும். பின்னர் அரை மணிநேரம் கழித்து ஊற்றி சாப்பிட லாம். அப்போதுதான் வேப்பம்பூவின் மணம் ரசத்தில் இறங்கி இருக்கும்.

அரைத்துவிட்ட பைனாப்பிள் ரசம்



தேவையானவை: பழுத்த தக்காளி - 1, அன்னாசிப்பழ துண்டுகள் - கால் கப், புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய்ப்பால் - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 2 டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: தனியா முதல் மிளகாய் வரை அனைத்தையும் எண்ணெய் விட்டு வறுத்து நன்றாக பொடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். அன்னாசிப்பழத் துண்டுகளை நன்றாக அரைத்து வடிகட்டி சாறு எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். புளியை ஒரு கப் நீரில் கரைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை அரை கப் நீர் விட்டு பொடியாக நறுக்கி வேக வைக்கவும். பிறகு புளித் தண்ணீரை ஊற்றி உப்புப் போடவும். சிறிது கொதிக்க ஆரம்பித்தவுடன் பொடியைப் போட்டு வெந்த பருப்பையும் போட்டு, பெருங்காயத்தூளையும் போடவும். பொங்கி வரும் சமயத்தில் அன்னாசிச் சாற்றை ரசத்தில் ஊற்றி இறக்கவும். எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, தாளிக்கவும். கடைசியாக தேங்காய்ப்பால் ஊற்றவும்.

சீரக ரசம்



தேவையானவை: புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - 2 டீஸ்பூன், சீரகம் - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 2, தனியா - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: எண்ணெயில் துவரம்பருப்பு, தனியா, மிளகாய் இவற்றை வறுத்து கடைசியாக சீரகத்தைப் போட்டு இறக்கி பொடி செய்யவும். புளியை இரண்டு கப் நீர்விட்டு நன்றாகக் கரைத்து வடிகட்டி உப்பு போட்டு கொதிக்க விட்டு, பிறகு மஞ்சள்தூள், ரசப்பொடி இரண்டையும் போட்டு கொதித்ததும் நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கவும்.

முருங்கைப்பிஞ்சு ரசம்



தேவையானவை: துவரம்பருப்பு - கால் கப், பிஞ்சு முருங்கைக்காய் துண்டுகள் - கால் கப், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழம் - பாதி. ரசப்பொடிக்கு: தனியா - 3 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 4. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பொடிக்கக் கொடுத்துள்ளவற்றை வறுக்காமல் பொடித்துக் கொள்ளவும். துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு கப் தண்ணீரில் முருங்கைப் பிஞ்சு துண்டுகளைப் போட்டு வேக விடவும். அதில் உப்பு போட்டு, வெந்த துவரம்பருப்பை ஊற்றி பொடியையும் போட்டு கொதிக்கவிட்டு, நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தாளித்து இறக்கவும். கடைசியில் எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழியவும்.

மொடக்கத்தான் ரசம்



தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மொடக்கத்தான் கீரை - கால் கப். ரசப்பொடிக்கு: மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - ஒரு சிறிய துண்டு, காய்ந்த மிளகாய் - 3, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: ரசப்பொடிக்குத் தேவையான பொருட்களை கால் டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளவும். மொடக்கத்தான் கீரையை பொடியாக நறுக்கவும். புளியை 2 கப் நீர் ஊற்றி கரைத்து, வடிகட்டி, உப்பு சேர்த்து கொதிக்க விடவும். பிறகு ரசப்பொடியையும் போடவும். இன்னொரு கடாயில் நெய்யில் கடுகு தாளித்து அதில் மொடக்கத்தான் கீரையை வதக்கி ரசத்தில் போட்டு இறக்கவும். இது சிறிது கசப்பாக இருக்கும். ஆனால் வாயுத் தொந்தரவுக்கு மிகவும் நல்லது.

தேங்காய்ப்பால் ரசம்



தேவையானவை: தக்காளி - 1, உப்பு - முக்கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் - 1, பச்சை மிளகாய் - 3, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - கால் டீஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: தக்காளியை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயை துருவி 2 முறை பால் (முதல் பால், இரண்டாம் பால்) எடுத்துக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை உப்பு, சீரகம் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளவும். நீர்த்த பாலில் தக்காளியைப் போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும், அரைத்த மிளகாயை அதில் சேர்க்கவும். கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை இலைகளையும் போடவும். கடைசியாக கெட்டியான முதல் பாலை ஊற்றி ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி, தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றவும். பிறகு எலுமிச்சம்பழச் சாறை விடவும். தோசைக்கும்கூட இதைத் தொட்டுக் கொள்ளலாம்.

முருங்கை ஈர்க்கு ரசம்



தேவையானவை: தக்காளி - 1, புளி - கொட்டைப்பாக்கு அளவு, முருங்கைக் குச்சி (சற்று நீளமானதாக) - 10, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - 2 டேபிள்ஸ்பூன், மஞ்சள்தூள் - கால் டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய் துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 3, கறிவேப்பிலை - ஒரு கொத்து, எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன். தாளிக்க: எண்ணெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: எண்ணெய் விட்டு தேங்காய் துருவல், கறிவேப்பிலை தவிர மற்ற எல்லாவற்றையும் வறுத்துக் கொள்ளவும். அடுப்பை அணைத்த பிறகு, தேங்காய் துருவல், கறிவேப்பிலை இரண்டையும் போட்டு சூடு ஆறியதும் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

துவரம்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து வேக வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் நீர் விட்டு கரைத்து வடிகட்டி வைக்கவும். முருங்கைக் குச்சிகளை அதில் போட்டு உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து வேக விடவும். தக்காளியை பொடியாக நறுக்கி சேர்க்கவும். ரசப்பொடியைப் போட்டு, ரசம் கொதித்தவுடன் வேக வைத்த பருப்பை ஊற்றி, எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து கொட்டவும்.

கொட்டு ரசம்



தேவையானவை: புளி - எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயம் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: துவரம்பருப்பு - ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தனியா - 2 டீஸ்பூன், மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய் - 5. தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பொடிக்கு தேவையானவற்றை வறுக்காமல் பொடித்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் நீர் விட்டு நன்றாக கரைத்துக் கொள்ளவும். உப்பு, பெருங்காயம் போட்டு கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு பொடியை போட்டு, நெய்யில் கடுகு, கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கவும். குறிப்பு: தக்காளி விரும்பினால் சேர்க்கலாம். இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. சுவையில் பெரிய வித்தியாசம் இருக்காது.

திப்பிலி ரசம்



தேவையானவை: புளி - சிறிய எலுமிச்சம்பழ அளவு, உப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள் - கால் டீஸ்பூன். ரசப்பொடிக்கு: திப்பிலி குச்சி - 4 துண்டுகள், காய்ந்த மிளகாய் - 4, மிளகு - ஒரு டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், சீரகம் - அரை டீஸ்பூன். தாளிக்க: நெய் - கால் டீஸ்பூன், கடுகு - கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை - சிறிது.

செய்முறை: பொடிக்கு தேவையானவற்றை கால் டீஸ்பூன் நெய்விட்டு, வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளவும். புளியை 2 கப் நீர் விட்டு கரைத்துக் கொள்ளவும். உப்பு, பெருங்காயம் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். பிறகு பொடியைப் போட்டு, நெய்யில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து இறக்கவும். (திப்பிலிகுச்சி நாட்டு மருந்து கடைகளில் கிடைக்கும்)